



ほ な み

# 穂 立

第 12 号

令和 7 年 2 月 27 日発行

<https://toyoura.shibata.ed.jp> (随時、日記更新中!!)

## スマホ使用をコントロールして脳を働かせよう！

校長 小嶋 修

第 4 回定期テスト前日（2 月 3 日）、全校集会で話した内容の一部抜粋です。

「スマホを使いすぎると、せっかく勉強したことが台なしになってしまいます」  
脳トレゲームの監修などでもおなじみの東北大学の川島教授は、そう言い切ります。  
では、なぜ、スマホを使うほど学力が下がるのでしょうか。

「勉強時間が少ない」「睡眠不足」といった理由を思い浮かべたかもしれませんが、  
「そのどちらでもありません」と、川島教授は断言します。

平均 11 歳の子ども 223 人の脳を 3 年間モニタリングした結果、スマホを含むネット  
漬けの子どもほど、思考や創造のほか、人の気持ちを理解したり、場の空気を読んだり  
するような高次なコミュニケーションをつかさどる前頭前野を中心に、脳が発達してい  
ないことが分かったそうです。記憶や学習に関わる海馬や、言葉に関係する領域などにも  
影響が見られます。この調査は小中学生を対象としたものですが、成長段階にあると  
いう点では、高校生にも同じことが言えます。すでに成長している大人も安心できない  
そうです。使わない脳の機能は、どんどん衰えていきます。

一方で、スマホの使用をコントロールできる人の脳は、勉強や日々のコミュニケーションなどによって活発に動きます。脳は、悪い習慣を断ち切るだけで、機能が回復することも分かっています。つまり、スマホと上手に付き合えるようになれば、脳は発達していきます。実際に、2015 年度から 2 年間にわたって、同じ子どもの小学 6 年時と中学 1 年時の成績とスマホの使用時間を調べた追跡調査では、スマホの使用時間を 1 時間未満に抑えることができた子どもは、成績も伸びたそうです。

3 学期がスタートして、今年度の終わりも見え始めてきました。この一年間の学習への取り組み方を見つめ直してほしいと考えています。自分で学び方を考え、自分をコントロールして、脳の働きを活性化し「自ら学ぶ力」を一層高める努力を期待しています。

3 年生は、3 月 4 日に第 50 回卒業証書授与式が行われ、いよいよ卒業となります。この一年、生徒会スローガンの「飛翔～仲間と共に飛び上がろう～」のように、とても仲が良く、互いを認め合い高め合うことのできる学年でした。3 年生への感謝の気持ちを込めて素晴らしい卒業の舞台を整えたいと考えています。

## 1/29 しばたの心継承プロジェクト 1年生「スキー教室」

ニノックススノーパークで、1年生のスキー教室が開催されました。午前中は悪天候で大変でしたが、午後からは天候にも恵まれ、絶好のロケーションが広がる中、スキーを楽しみました。10グループに分かれて、ボランティアの方から丁寧に指導いただき、冬のスポーツを楽しんできました。お昼は、スキー場の定番メニューであるカレーライスを食べ、新潟の冬の自然を一日中満喫しました。



1年1組



1年2組



## 悪戦苦闘!! 1年生「リンゴの皮むき」実習

家庭科の授業で、リンゴの皮むきに挑戦しました。初めて包丁を使って皮むきをする生徒が多かったようです。少しずつ要領が分かり、自分なりに工夫して皮むきがスムーズにできるようになった人もいました。家庭でもお手伝いとして実践してみましょう。



## 2/14 生徒総会 今年度の総括と次年度への引継ぎ

今年度の生徒会活動を締めくくる第2回生徒総会が行われました。TV中継システムを利用して、各教室でタブレット端末にある議案書を確認しながらスムーズに議事進行が行われました。一年間の生徒会活動の振り返りを踏まえ、よりよい豊浦中学校を目指し工夫改善していくことを期待しています。引継式も合わせて行われ、令和7年度の専門委員長・書記局員（下表）へ委嘱状が渡されました。

生活委員長	保健委員長
図書委員長	放送委員長
体育委員長	環境委員長
書記局員 (4名)	

この後、体育館でパフォーマンスやクイズ大会、スライドショーが行われ、卒業を前にして楽しい時間を過ごすことができました。3年生の中学校3年間を振り返るスライドでは様々なことが思い出され、とても盛り上がりました。



## 2/19(水)~21(金) 2年生「修学旅行」

3日間、予定通りに終わることができました。1日目は、まず1組がアクアパーク品川、2組が浅草寺を学級別で見学しました。夕飯後は、東京タワーに全員で訪問し東京の夜景を楽しみました。2日目は、公共交通機関等を利用して、東京都内の班別自主研修を行いました。ホテルから出発して、集合場所のお台場に時間に遅れることなく無事に集まりました。その後、豪華ビュッフェの夕飯でした。最終日は東京ディズニーランドを満喫し、3日間の充実した学びを楽しく締めくくりました。この旅行の成功には、多くの人の支えがありました。貴重な思い出と共に感謝の気持ちを忘れずに、今後の学校生活につなげてくれることを期待しています。3日間、大変お疲れ様でした。



もんじゃ焼きを体験（1日目）



班別自主研修（2日目）



東京ディズニーランド（3日目）

## 3年生人権教育講演会で差別を許さない生き方を考えました！

部落解放同盟新潟県連合会新発田住吉支部長 長谷川サナエ様を講師にお迎えし、「差別を許さない自分づくり “はじめの一步は自分から”」と題して、御講演いただきました。

どうして差別は起きるのか、いじめと差別は同じメカニズム、無知・無理解・無関心が差別につながるなど、これからの人生において大切なことをたくさん学びました。

最後に、「3S」を実践しようと言われました。「3S」とは、**すぐに言う**（おかしいなと気づいたらその場で言う）、**親しいから言う**（仲が良ければなおのこと）、**素直な言葉で言う**（自分の言葉で言う）です。自分から差別や偏見に対して行動を起こす一歩です。卒業後、そして社会に出た時、**差別を見抜き、許さない勇気ある行動**がとれるよう願っています。



## 3年生認知症こどもサポーター養成講座で認知症を学びました！

新発田西地域包括支援センターのご協力で、「認知症サポーター養成講座」を実施して、認知症についての正しい知識を学びました。

道に迷っている認知症役の人に声をかけるロールプレイ

も実践し、実際に認知症の方をサポートできる体験をしてみました。この経験を生かし、認知症サポーターとして、できることから始めていきましょう。



### 【3月の主な予定】

- 3月 3日（月）3年生通知表配付日、給食後に終学活・下校
- 4日（火）第50回卒業証書授与式
- 5日（水）公立一般選抜学力検査  
1・2年生単元別テスト 専門委員会
- 6日（木）公立一般選抜学校独自検査 ※授業4限まで（～19日）
- 10日（月）生徒集会
- 13日（木）公立一般選抜合格発表
- 19日（水）給食最終日 公立2次募集学力検査等
- 21日（金）授業3限まで 公立2次募集合格発表
- 24日（月）3学期終業式
- 25日（火）離任式（9:00開始予定）
- 26日（水）令和7年度生徒会リーダー研修会（13:00～15:30）



※令和7年度  
1学期始業式・入学式  
4月7日（月）